

## ¿Qué más debo saber?

- Tendrá los pezones ligeramente adoloridos. Si algo le preocupa, llame a WIC.
- Tendrá los senos más llenos alrededor del 2° al 5° día y los sentirá menos llenos alrededor del 7° día.
- Todos los bebés tienen momentos en que quieren comer más a menudo (alimentaciones seguidas). Déle más pecho a su bebé en esas ocasiones, aún cuando el bebé haya sido alimentado—usted produce leche todo el tiempo.
- Dar pecho toma práctica. Es como aprender un nuevo baile. Se volverá más fácil a medida que crezca el bebé. Para cuando el bebé tenga 6 semanas de edad, ¡los dos serán expertos!
- Es posible que el bebé baje un poco de peso, pero a los 7 a 10 días de edad debe pesar lo que pesó al nacer.

*¡Los bebés están hechos para tomar pecho!*

Si tiene alguna pregunta sobre dar pecho, llame al:



División de Nutrición Suplementaria de WIC  
Departamento de Servicios de Salud de California  
Arnold Schwarzenegger, Gobernador, Estado de California  
S. Kimberly Belshé, Secretaria, Agencia de Salud y de Servicios Humanos  
Sandra Shewry, Directora, Departamento de Servicios de Salud de California  
IC# 9/05



*Lo que puede esperar  
la primera semana  
de dar pecho*

## ¿Qué necesito saber sobre la primera semana de dar pecho?

- Déle pecho al bebé lo antes posible después de que nazca.
- Poner al bebé piel con piel ayuda a que tome pecho y aumente de peso más rápido.
- Su primera leche (calostro) es espesa y amarillenta. Hasta una pequeña cantidad tiene todo lo que necesita el bebé.
- Los bebés recién nacidos tienen estómagos pequeños y necesitan tomar pecho a menudo, unas 8 a 12 veces en 24 horas.
- Después de que el bebé chupa varias veces debe oír o verlo tragar.
- Deje que el bebé le indique cuánto tiempo tiene que tomar pecho. Una vez que se haya alimentado bien del primer lado y para o se suelte, hágalo eructar y póngalo del otro lado para ver si todavía tiene hambre.
- Darle un chupón o un biberón puede hacer que usted produzca menos leche, porque el bebé no toma pecho tan a menudo.



## La popó del bebé cambiará:



**Días 1 a 2**  
Negro, espeso  
y pegajoso



**Días 3 a 4**  
Verdoso a amarillo y  
menos espeso



**Para el 5° día**  
Color mostaza o amarillo, como  
con semillas y aguado

... Y el bebé tendrá más y más pañales mojados (vea la tabla en la próxima página).

## ¿Cómo sé si mi bebé está tomando suficiente leche?

- Puede saber si el bebé toma suficiente leche por el número de pañales que usa.
- La tabla que aparece abajo muestra el número de pañales que el bebé debe usar durante la primera semana.
- Está bien si usa **más** pañales que los indicados abajo, pero si usa **menos**, llame al médico.

## Ponga un círculo alrededor del número de pañales que usa el bebé:

Edad del bebé	Pañales mojados	Pañales sucios
1 día de edad		
2 días de edad		
3 días de edad		
4 días de edad		
5 días de edad		
6 días de edad		
7 días de edad		

## ¿Cuándo debo llamar al médico?

Si el bebé:

- tiene la boca seca
- tiene orina color rojo
- tiene la piel amarilla (ictericia)
- no tiene suficientes pañales mojados o sucios (vea la tabla arriba)
- no se despierta para comer por lo menos 8 veces en 24 horas